

第 67 号

平成 26 年

6 月

HP に 創刊号か
ら
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院

熊本市中央区出水 4 - 2 5 - 1

<http://yamadasu.ccom/>

[熊本交通事故, 山田整骨院](#) [検索](#)

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

断食と飢餓

西 勝造

月刊西医学 昭和 35 年 10 月号

断食療法と云うと、多くの人々は、《飢餓療法》であるかのように考える。しかし、実際には、断食と飢餓とのあいだには、重要な相違がある。どちらも、食物を絶つことを意味しているが、その生理学的効果は、似て非なるものがあるのである。

食物が、一定の時間をおいて摂取されているときには、身体はつねに、十分な量の栄養物質を貯え、食物が相当期間を止められても、持ちこたえられるようにする。断食を始めたときから、身体は、かような予備栄養物質によって生活し、且つ自らを養うようになる。しかしながら、いつかは、かような予備が使い果たされ、身体は、他の方法で、栄養をとらざるを得なくなる。予備栄養の消費されるまでの期間は、云うまでもなく、個人差がある。つまり、ある人々の場合では、体重が僅か 20% 減少するとき、既に、予備栄養は消費しているのだが、他の人々の場合では、体重が 60% 減ずるまで、消費つくされない。他の条件が同等であれば、痩せた人は、肥った人よりも、さきに予備栄養を消費してしまうのであろう。

すべての予備栄養を使い果たしてしまうと、身体は、その肝要な組織を蚕食し始める。米国のモーグリ博士の述べているところによると、これは《栄養の長期逼迫と組織の消耗とによって惹きおこされる病理的現象の優超を特徴とした》段階である。彼は更に指摘して云う。『昂進せる飢餓のときに観取される形態学的変化は、一般的にあらゆる病理状態にみられるものと實際上、同様なものであり、何等特殊なものを現さない。』この時期になると、健全な組織は消耗され、活力は枯渇し、身体は痩せ衰えてくる。肝臓、腎臓、脾臓、その他の器官の細胞は、変性過程の場となる。このような状態が昂進すると、死の転機をとる。

断食は、食事を絶つことから始まり、すべての予備栄養を消耗しつくしたときをもって終わるが、飢餓は、このときにはじまって、死をもって終わるのである。かように、一方の過程の終わるところから、他方の過程がはじまるのである。それ故、科学的断食は、有益な成果をあげ、病理学的状態の除去や若返りを伴うが、飢餓は、病理学的状態を促進し、退行変性や悲惨な結果を伴うのである。

身体の予備栄養が使い果たされるときには断食期の終末を告げる症状がおこる。つねにみられるのは、空腹感の回復と舌苔の消散である。まず、舌のはしと先が、きれいになり、間もなく、他の部分も、きれいになる。この時期になると、口腔内の厭な味や、臭い息が消え去っている。異常だった脈搏や体温も正常に復する。眼もしばしば輝きを増し、唾液の分泌も正常となり、変色していた尿も澄んでくる。これらの症状のなかで、空腹感の回

復と舌苔の消散とが、もっとも重要であり、若干の人々は、断食の完了を示す唯一の確実な且つ明白な徴候だと考えている。他の症状も亦通例現われる。しかし、決定的な症状とみなされているのは、空腹感と舌苔の状態とである。

空腹感の回復と舌苔の消散とは、必ずしも、正確に同じ時期におこって来ない。一方が他方よりも、二、三時間又はそれよりもさきにおこることもある。どんな場合でも、いずれかの症状の現れたときには、断食を止めねばならない。たとえば、舌がきれいにならなくても、確かに食欲のおこるときとか、又はこれと逆のときには、躊躇せずに断食をやめるべきである。断食をしても空腹感を失われないことも、ごく稀にはあるが、そういう場合には、舌がきれいになってくれば、これを目安として断食は完了したと決定してよいだろう。

ヒヤードワード・カーリングトン博士 (Dr・Hereward Carrington) は断食を行っている患者が、断食を完了したときの感じを、つぎのように記述している。『突然な且つ完全な若返り——軽快感、浮きうきした感じ、素晴らしい健康感が、否応なく、患者の全身にしみわたり、満足感を与え、全身に幸福感をみなぎらせ、豊かな血気をかち得たように感じさせる。』

断食と飢餓とのあいだには、大きな隔たりがあり、且つ一方の終わりを示す症状は、他方のはじまりを告げるものであることを把握しておくことは、断食療法を行なうに際して、きわめて重要な事柄である。これら二つの栄養不摂取の差異を何等考慮せずに、予め、断食の日数を決めてかかろうとすれば、絶食も、甚しく危険となり得るのは明白である。他方において、これらの点をよく把握してかかれれば、真性飢餓におちいる危険は、悉く除去される。断食期の終末を告げる症状は、どんな場合でもたやすく認めることができる。そういう症状がどんなものであるかを知っておれば、医師も一般の人々も、断食が不当に長びくのをいささかも憂えるには及ぶまい。

断食を空腹感の回復されるまで、つまり断食の終末までつづけると、断食は、《完了する》と云われる。このような断食は、健康体への復元、若返り、および清掃の仕事を決定的に成就したことになる。このとき、患者は断食による治療処置をもっとも徹底的にうけたことになるのである。彼の身体は、余剰物質、不要物、疾患にかかった物質、又は死せる物質の大半又はその全部を払いのけたことになる。そこで、新しい健全な細胞原形質を再建し、延いてはエネルギーに溢れた健康をうちたてる理想的な状態に到達していることになろう。

断食を完了させるのに要する期間は、人によってちがっている。僅か二週間の断食で、空腹感の回復を経験した人もあるし、予備栄養を費い果すまでに、九十日間の断食をおこなった人もあった。しかしながら、多くの人々が、断食期の終了に達する時期は、このような両極端の日数ではない。完全断食の平均日数を示した正確な総計はないが、それは四日間ないし七週間と云えよう。

完全断食は最も効能の高いものである。しかし、完全断食を必要としない人もあるし、又瘠せた虚弱な人は、完全断食をおこなうべきではない。これについては、何等厳密な原則を示すことはできない。断食をその完了するまでおこなうべきかどうかは、患者の症状と疾患によってきまるのである。